



Penyuluhan Regulasi Emosi pada Remaja untuk Meningkatkan Kontrol Diri dalam Berkomunikasi

Nur Azlina A'la*, Trisa Juwita Agave Simarmata, Gesya Era Ayu Gema

¹ Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Received: November 4, 2025

Revised: December 14, 2025

Accepted: December 22, 2025

Online: December 30, 2025

Abstract

Objective: Adolescence is a developmental period characterized by various challenges, including significant biological, social, and emotional changes. One of the major challenges faced by adolescents is the ability to manage emotions in a healthy way. Poor emotional regulation can lead to negative behaviors such as aggression, anxiety, and conflicts in social relationships. Therefore, this community outreach activity aimed to improve adolescents' understanding and skills in managing emotions through an educational approach.

Method: This activity was conducted online via Zoom using lectures, discussions, and question-and-answer sessions supported by PowerPoint presentations. The materials presented included the basic concepts of emotional regulation, identification of different types of emotions, and practical strategies for controlling emotions and managing speech when experiencing intense emotional reactions.

Results: The results of the activity indicated that many adolescents still experience difficulties in recognizing and controlling their emotions, particularly in the form of impulsive communication or speaking without considering others' feelings. After participating in the counseling session, the participants showed increased awareness and understanding of the importance of emotional management and gained practical strategies that can be applied in daily life.

Conclusion: Thus, this outreach activity can serve as an effective educational effort to help adolescents develop emotional regulation skills that support psychological well-being and more positive social relationships.

Keywords: Emotional Management, Emotional Regulation, Adolescents, Counseling.

Abstrak

Objektif: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tantangan, termasuk perubahan biologis, sosial, dan emosional yang signifikan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah kemampuan mengelola emosi secara sehat. Regulasi emosi yang kurang baik dapat memunculkan perilaku negatif seperti agresivitas, kecemasan, serta konflik dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan

pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola emosi melalui pendekatan edukatif.

Metode: Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab yang didukung oleh media presentasi PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi konsep dasar regulasi emosi, pengenalan berbagai jenis emosi, serta strategi praktis dalam mengendalikan emosi dan mengelola cara berbicara ketika mengalami reaksi emosional yang intens.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengendalikan emosi, terutama dalam bentuk komunikasi yang impulsif atau berbicara tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan emosi serta memperoleh strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan: Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dapat menjadi salah satu upaya edukatif yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang mendukung kesejahteraan psikologis serta hubungan sosial yang lebih positif.

Kata Kunci: Pengelolaan Emosi, Regulasi Emosi, Remaja, Penyuluhan.

N. A. . A'la, T. J. A. . Simarmata, and G. E. A. . Gema , Trans., "Penyuluhan Regulasi Emosi pada Remaja untuk Meningkatkan Kontrol Diri dalam Berkomunikasi", *Meraki*, Accessed: Mar. 12, 2026. [Online]. Available: <https://ejournal.edupulse.id/index.php/meraki/article/view/78>

PENDAHULUAN

Emosi adalah suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk pada anak usia remaja yang sedang menjalani fase perkembangan yang penuh tantangan. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (John W. Santrock, 2007). Perubahan dalam dirinya meliputi hormone, tekanan sosial, dan juga ekspektasi akademik yang tinggi yang sering kali membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya sendiri (Safitri, 2017).

Regulasi emosi yang buruk dapat berdampak negatif pada mental remaja, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku yang agresif. Remaja sering kali belum memahami sepenuhnya cara mengelola dan mendeskripsikan emosinya secara sehat. Remaja dipaksa untuk belajar menyelesaikan masalahnya dengan yang dapat menyebabkan penyimpangan sebagai solusi, ketika strategi penyelesaian masalahnya tidak sesuai yang dia inginkan, maka remaja terkadang mengambil jalan pintas, membuat mereka terhambat dalam menemukan solusi yang optimal (Elizabeth Bergner Hurlock, 1980). Hal hal itu menyebabkan terkadang remaja tidak bisa mengontrol ucapannya karena emosi. Tanda remaja yang regulasi emosinya buruk adalah seringkali remaja merasa bingung dengan emosi yang mereka rasakan, kesulitan mengungkapkan dan mendeskripsikan emosi mereka dengan kata-kata, mudah marah, ucapan tidak terkontrol, sedih atau cemas secara berlebihan.

Remaja adalah mereka yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa yang mengalami fase perkembangan dinamis dan mengalami banyak

perubahan serta persoalan dalam kehidupannya. Perubahan tersebut meliputi fisik, mental, social dan emosional (Stuart, 2013).

Secara biologis dan psikologis remaja laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan dalam pengelolaan emosinya. Dengan adanya perbedaan dalam mengelola emosi, maka cara berpikir, berperasaan dan berperilaku juga terjadi perbedaan. Hasil penelitian dari Romer, Ravitsch, Tom, Merrel, dan Wesley (2011) menemukan adanya perbedaan antara fungsi sosio-emosional pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja perempuan mempunyai kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, hal ini terjadi karena adanya pola asuh orang tua yang terkadang membedakan perlakuan antara anak perempuan dan anak laki-laki.

Selain dari penjelasan diatas, Pertemanan dalam remaja juga menghasilkan hubungan emosional antara individu didalamnya. Sebelum memasuki masa remaja, anak-anak menghabiskan waktu lebih banyak dengan orang dewasa daripada dengan anak-anak lainnya. Sedangkan remaja menghabiskan waktunya lebih banyak dengan teman-teman dan teman sekelas dan juga waktu untuk sendirian daripada bersama dengan keluarga mereka (Csikszentmihalyi & Larson; Larson, Kubey, & Colletti dalam Sprinthall & Collins, 1995). Kualitas pertemanan antara remaja juga dapat dinilai dari dinamika pertemanan berjalan. Sering kali munculnya konflik dalam pertemanan remaja, seperti perbedaan pendapat, ucapan teman yang tidak sesuai dengan hati yang membangkitkan kemarahan dalam diri remaja. Pertemanan dalam diri remaja dipenuhi oleh ego masing-masing dari setiap individu didalamnya. Hal ini menyebabkan terkadang remaja tidak akur satu sama lain.

METODE

Metode penyuluhan pengelolaan emosi pada remaja ini digunakan dengan metode zoom atau pertemuan secara daring. Seluruh proses pengumpulan data penyuluhan berlangsung secara online. Pemateri menyampaikan materi melalui PPT (PowerPoint Presentation) dan bertanya kepada para remaja apakah mereka mempunyai masalah yang sulit mereka selesaikan terkait dengan pengelolaan emosi. Selama kegiatan, pemateri menggunakan fitur share screen dan chat untuk melihat respons peserta. Sesi penyuluhan direkam dengan persetujuan peserta webinar sebagai dokumentasi dan bahan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan yang kami lakukan adalah kami mendapati banyak sekali remaja yang masih kesulitan dalam mengontrol emosi, banyak dari mereka yang ceplas-ceplos dalam berbicara. Hal tersebut menciptakan konflik di lingkungan pertemanan. Ceplas-ceplos ini mengakibatkan banyak sekali akibat yang negatif seperti hilangnya kepercayaan orang lain terhadap kita, reputasi diri sendiri menjadi buruk, hubungan dengan lawan bicara menjadi renggang, dan bisa saja merusak peluang dalam lingkungan sekolah. Solusi yang dapat kami berikan untuk masalah ini adalah kenali emosi: Identifikasi apa yang dirasakan (marah?Frustasi?) sebelum bicara.

Jeda sejenak: Teknik "pause and think" – hitung sampai 5 sebelum merespons. Empati: Bayangkan bagaimana perasaan orang lain jika mendengar kata-kata kita. Komunikasi efektif: Gunakan kata-kata lembut, seperti "Aku merasa..." alih-alih tuduhan langsung.

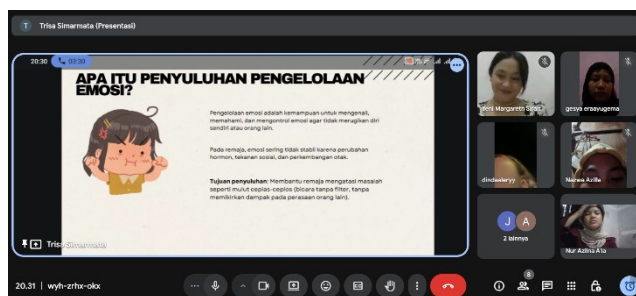
Kurangi bercanda yang menyerang pribadi seperti fisik, keluarga, ekonomi, aib, dan

juga hubungan. Jika sudah terjadi, lakukan evaluasi terhadap diri sendiri dan segera meminta maaf untuk mengurangi kerusakan hubungan.

Secara keseluruhan kegiatan ini meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Remaja lebih mudah terbuka dalam membahas masalah emosional terutama dalam mengatasi pengucapan.

Pembahasan

Kegiatan webinar ini dilakukan untuk mengetahui masalah apa yang sedang dihadapi oleh remaja. Melalui webinar ini, bisa mengetahui bahwa remaja sering kali merasa kesulitan dengan emosi. Mereka kesulitan untuk mengenal emosi itu sendiri serta kesulitan untuk mengontrolnya. Maka dari itu, kami juga memberikan berupa materi sederhana untuk kami bisa menjelaskan kepada remaja apa itu emosi dan apa saja bentuk-bentuk dari emosi itu sendiri.



Gambar 1 kegiatan penyuluhan melalui zoom

Pada ppt ini, kami menjelaskan kepada remaja-remaja yang berhadir dalam zoom tentang emosi. Sebelumnya, para remaja menangkap maksud dari emosi hanya sebatas “marah“ saja. Bentuk emosi “marah“ lebih umum dalam masyarakat jika mendengar pertanyaan “apa itu emosi?“. Maka dari itu, kami membuat materi sederhana yang sekiranya mudah dipahami oleh para remaja. Dari situ kami mendapat masalah yang remaja kesulitan untuk mengatasinya, yaitu: sering kali bicara ceplis ceplus tanpa memikirkan perasaan orang lain.

Berdasarkan dengan masalah yang sulit dihadapi oleh para remaja berdasarkan zoom pertama, maka kami membuat penyuluhan tentangnya, yaitu penyuluhan pengelolaan emosi pada remaja: mengatasi mulut ceplis-ceplus. Tahapan awal dalam melaksanakan zoom penyuluhan pengelolaan emosi pada remaja dimulai dengan salam, pembukaan, perkenalan diri lalu menyampaikan informasi kenapa diadakannya kegiatan penyuluhan ini melalui zoom.

Penyampaian materi terdiri dari apa itu penyuluhan pengelolaan emosi? Tujuan diadakannya penyuluhan ini apa? Dan bagaimana cara mengatasi masalah utama dalam kalangan remaja? Pemateri juga menjelaskan terdapat dampak negatif dari pengelolaan emosi yang buruk. Beberapa pihak turut dirugikan dari permasalahan pengelolaan emosi yang buruk (mulut ceplis-ceplus). Dampak yang ditimbulkan pada diri sendiri adalah merasa bersalah, kehilangan teman, atau masalah kepercayaan diri. Dampak yang ditimbulkan pada orang lain adalah menyakiti perasaan, memicu konflik, atau isolasi sosial. Jangka panjang yang ditimbulkan adalah: Sulit membangun hubungan sehat, masalah di sekolah/kerja, atau gangguan kesehatan mental seperti stres.

Pengelolaan emosi yang buruk berupa mulut ceplis-ceplus Tahap akhir dari zoom kami meminta para remaja untuk bertanya apakah mereka masih bingung untuk menyelesaikan

masalah yang sulit mereka hadapi atau apakah mereka sudah mengerti dari penyuluhan dan remaja yang aktif bertanya akan diberikan berupa bingkisan kecil. Hal ini bertujuan untuk menilai apakah remaja sudah memahami materi dari penyuluhan yang sudah disampaikan.

KESIMPULAN

Pengelolaan emosi dalam konteks remaja menunjukkan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek kehidupan, termasuk fisik, emosional dan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional. Program Penyuluhan Pengelolaan Emosi Pada Remaja berhasil memberikan dampak positif bagi para remaja-remaja. Selain meningkatkan pemahaman teoritis, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktis remaja dalam mengelola emosi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pengelolaan emosi sangat penting untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan keluarga, sekolah serta dukungan dari orang tua dan orang sekitar. Dengan adanya dukungan dan lingkungan yang responsif, remaja akan lebih mampu mempertahankan pengelolaan emosi yang sehat dan mengembangkan kesejahteraan secara lebih menyeluruh.

Kemampuan remaja dalam mengelola emosi berkaitan erat dengan cara mereka diterima oleh kelompok pergaulan. Arah hubungan ini bersifat sejalan, yaitu ketika seorang remaja mampu mengatur, menenangkan, serta mengekspresikan emosinya secara tepat, tingkat penerimaan dari teman sebaya cenderung meningkat.

Sebaliknya, apabila pengendalian emosinya kurang baik, seperti mudah terbawa perasaan, sulit menahan reaksi, atau tidak mampu menyesuaikan diri secara emosional, maka dukungan maupun penerimaan dari teman sebayanya cenderung menurun. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kualitas regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menentukan sejauh mana remaja dapat diterima dalam lingkungan sosial sebaya mereka.

Dengan demikian, pengelolaan emosi bukan hanya menjadi keterampilan jangka pendek, tetapi merupakan investasi penting bagi perkembangan remaja agar tumbuh menjadi individu dewasa yang matang secara emosional, mampu beradaptasi, serta memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, M. A., & Faletehan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>

Kholifatur, N., Sudiby, R. M., Hendra, L., Dewi, K., Yani, N. A., Ketut, G., & Sunu, A. (2021). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Media Ganesha sFhis Penyuluhan Pentingnya Komunikasi Dalam Membentuk Lingkungan Sosio-Emosional Dalam Pengelolaan Desa Wisata Pada Remaja Di Desa Bayungde Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli*. 2, 46–52. <https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/p2mfhis/about>

Satriyadanie, A. S. S., & Arianti, E. F. (2025). Penyuluhan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk Negeri 4Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat JIPAM*, 4(3), 121–180. <https://jipam.stai-dq.org/index.php/home>

Widodo, C. A., Pratama, D., Pranantya, D. N., Sika, D. N., Arifin, R., & Ediyono, S. (2023). Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme. *Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme*, 4(1), 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/376678541>

Antara, H., Emosi, R., Penerimaan, D., Teman, K., Pada, S., Nisfiannoor, M., Kartika, Y., Fakultas, D., Universitas, P., Fakultas, M., & Universitas, P. (2004). *Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja*. 2(2).

Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). *Kondisi mental emosional pada remaja*. 8(3), 241–246.